



Veganske "fiskefileter"

Opskrift fra Anima.dk

Ingredienser

300 g. store pastinakker el aubergine
2 dl. Kikærtemel/ hvedemel
2 – 2 ½ dl. Havredrik
½ tsk. karry
1 knivspids røget paprika
1 tsk. almindelig paprika
1 fed hvidløg
2 tsk. havsalt
Friskkværnet peber
Rasp til panering

Fremgangsmåde

Skræl pastinakkerne og skær dem i ca. ½ cm tykke skiver på langs.

Mens skiverne steges gyldent i lidt olie, forbereder du dejen: Bland kikærtemel, plantemælk og alle krydderierne og sæt dejen til side. Den skal være tyk som pandekagedej.

Pastinaksiverne skal være bløde, når du stikker en gaffel i. Tag dem af varmen.

Dyp de stegte pastinaksiver i dejen og herefter i rasp. Steg dem sprøde i olivenolie ved god varme.

Drys med havsalt.

Serveres lune.

Tips til at justere – ved diætist Sofie Wendelboe

- Disse "fiskefileter" er et godt alternativ, hvis man skal spare på proteinet, som anbefales når nyrefunktionen er nedsat og man ikke er i dialyse.
- Denne opskrift indeholder kun meget lidt fosfat, men også kun meget lidt protein. Det er godt hvis nyrefunktionen er nedsat, men ikke lige så godt hvis man er i dialyse. Derfor er retten god som tilbehør, hvis du er i dialyse, men det er fornuftigt også at spise kød, fisk eller fjerkræ til.
- Her er brugt havredrik til dejen, både havredrik, risdrik og sojadrik er et godt alternativ til mælk fordi de har et lavere indhold af kalium og fosfat. Et alternativ i denne opskrift, eller andre opskrifter som indeholder mælk, kan være at anvende piskefløde og vand i blandingsforholdet 1:3, f.eks. ½ dl piskefløde og 1½ dl vand.
- Hvis man vælger at panere "fiskefileterne" uden at vende dem i dejen, kan man i stedet bruge æggehvide og rasp.
Ved at vælge æg eller mælkeprodukter, er de ikke længere er veganske.

- Uanset graden af nyrefunktion, er det fornuftigt at begrænse salt. I denne opskrift er der brugt 2 tsk. salt, hvilket er anbefalet indtag for to personer på en hel dag. Derfor vil jeg anbefale, at reducere til ½ tsk. eller evt. forsøge om de øvrige krydderier giver nok smag.
- Hvis det er nødvendigt at begrænse kalium, kan det være fornuftigt at justere lidt på opskriften. 300 g pastinak indeholder ca. 1900 mg kalium og 300 g aubergine indeholder ca. 720 mg kalium, ud af anbefaling på 2000-2400 mg pr. dag. Derfor vil man spare på kalium ved at vælge aubergine. For at reducere kaliumindhold yderligere, kan man forkoge dem et minuts tid i vand tilsat salt, inden de steges.